PENGARUH KONSUMSI KOPI TERHADAP PENINGKATAN TEKANAN DARAH

THE INFLUENCE OF COFFEE COMSUMPTION ON INCREASED BLOOD PRESSURE

Nurlatifah Almaida Amaluddin[1], Ummu Kalzum Malik[2]

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Jl. Sultan Alauddin No.259 Makassar
Corresponden Author:
Ummu Kalzum Malik
Email address : ummuathifa1304@gmail.com

Abstrak

Kopi merupakan minuman yang sejak lama digemari masyarakat Indonesia. Kopi dapat mempengaruhi tekanan darah karena kandungan polifenol, kalium dan kafein. Polifenol dan kalium bersifat menurunkan tekanan darah, sedangkan kafein bersifat meningkatkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan status tekanan darah setelah diintervensi yang diberikan dalam penelitian ini yaitu kopi. Desain penelitian merupakan penelitian observasional analitik dengan metode *cross sectional study*. Besar sampel yang digunakan sebanyak 96 laki-laki, dengan usia 20-40 tahun melalui tehnik *purposive sampling*. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, untuk pengaruh jenis kopi terhadap peningkatan tekanan darah didapatkan nilai p = 1.000, pengaruh jumlah kopi terhadap peningkatan tekanan darah didapatkan nilai p = 1.000 dan pengaruh frekuensi kopi terhadap peningkatan tekanan darah nilai p = 1.000, didapatkan secara statistik dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh konsumsi kopi terhadap peningkatan tekanan darah.

Kata Kunci : Konsumsi Kopi, Peningkatan Tekanan Darah

Abstract

Coffee is a drink that has been popular in indonesian people. Coffee may affect blood pressure because it contains of polyphenol, potassium and caffeine. Polyphenol and potassium is decreases blood pressure, while caffeine is increases blood pressure. To know is there any change in the status of blood pressure after the intervention of a given in this research namely coffee. Kind of this research is the observational analytic with the method is cross sectional study, which is done in the coffee shop in the Makassar city. Sample of this research is 96 man, consist of 20-40 years old. The research purposive sampling technique. The result of statistical tests by using test kolmogorov smirnov, the influence of kinds of the coffee on the increased. Blood pressure obtained value of P = 1.000, the influence of the number of coffee on the increase blood pressure obtained value of P = 1.000, and the influence of the frequency of coffee on the increase blood pressure obtained value of P = 1.000 obtained statistically can be concluded that there is no influence of consumption coffee on increased blood pressure.

Keywords : Consumption coffee, increase blood pressure

PENDAHULUAN

Kopi merupakan minuman yang sejak lama digemari masyarakat Indonesia. Keberadaannya semakin dibuktikan dengan kemampuan Indonesia menjadi negara produsen kopi ke empat terbesar dunia setelah Brazil, Vietnam, dan Colombia.[1]

Prevalensi penduduk dalam mengkonsumsi kafein, prevalensi nasional sebesar 45,6%.[2] Di Indonesia, usia penikmat kopi hampir tidak pandang usia mulai dari remaja hingga orang dewasa bahkan manula. Bagi para penikmatnya, tiada hari yang tidak diawali dengan menyeruput secangkir kopi. [1]

Di Amerika Serikat, 90% warganya mengonsumsi produk berkafein setiap hari dan rata-rata mengonsumsi 2-4 cangkir kopi/hari. Di Eropa, penelitian terpisah mencatat delapan dari

sepuluh orang dewasa mengonsumsi kafein setiap harinya. Di antara makanan dan minuman berkafein, kopi menjadi yang paling banyak dikonsumsi. [3]

Kepopuleran kopi juga membawa perubahan terhadap perkembangan dunia usaha/bisnis, terutama pada dunia usaha di bidang kuliner. Semakin banyak usaha warung kopi atau yang istilah modernnya "Kafe" yang menjamur di kota-kota besar Indonesia tak terkecuali di Kota Makassar sendiri. Budaya nongkrong di kafe pun muncul sebagai trend. Untuk menemukan minuman berwarna pekat tersebut juga tidaklah sulit, mulai dari warung-warung pinggir jalan, warung kopi/kedai kopi, sampai restoran mewah.[1]

Kopi sering disebut sebagai zat *addictive* yang mengandung beberapa senyawa, yaitu polifenol, kalium, dan kafein. Kopi dapat mempengaruhi tekanan darah karena kandungan polifenol, kalium dan kafein. Polifenol dan kalium bersifat menurunkan tekanan darah, sedangkan kafein bersfiat meningkatkan tekanan darah.[4]

Kafein mempunyai efek langsung pada medula adrenal untuk mengeluarkan epinefrin. Konsumsi kopi menyebabkan curah jantung meningkat dan terjadi peningkatan tekanan sistol dan tekanan diastol.[5]

Namun berbagai hasil studi epidemiologi mengenai efek konsumsi kopi terhadap tekanan darah tidak konsisten, beberapa menunjukkan hubungan yang positif, ada yang mengatakan tidak ada hubungannya, bahkan beberapa menunjukkan ada hubungan terbalik. Hal ini dapat diduga karena kandungan polifenol terutama *chlorogenic acid* (CGA) pada kopi yang digunakan sebagai antioksidan yang dapat menurunkan toksik radikal bebas dalam tubuh. [6]

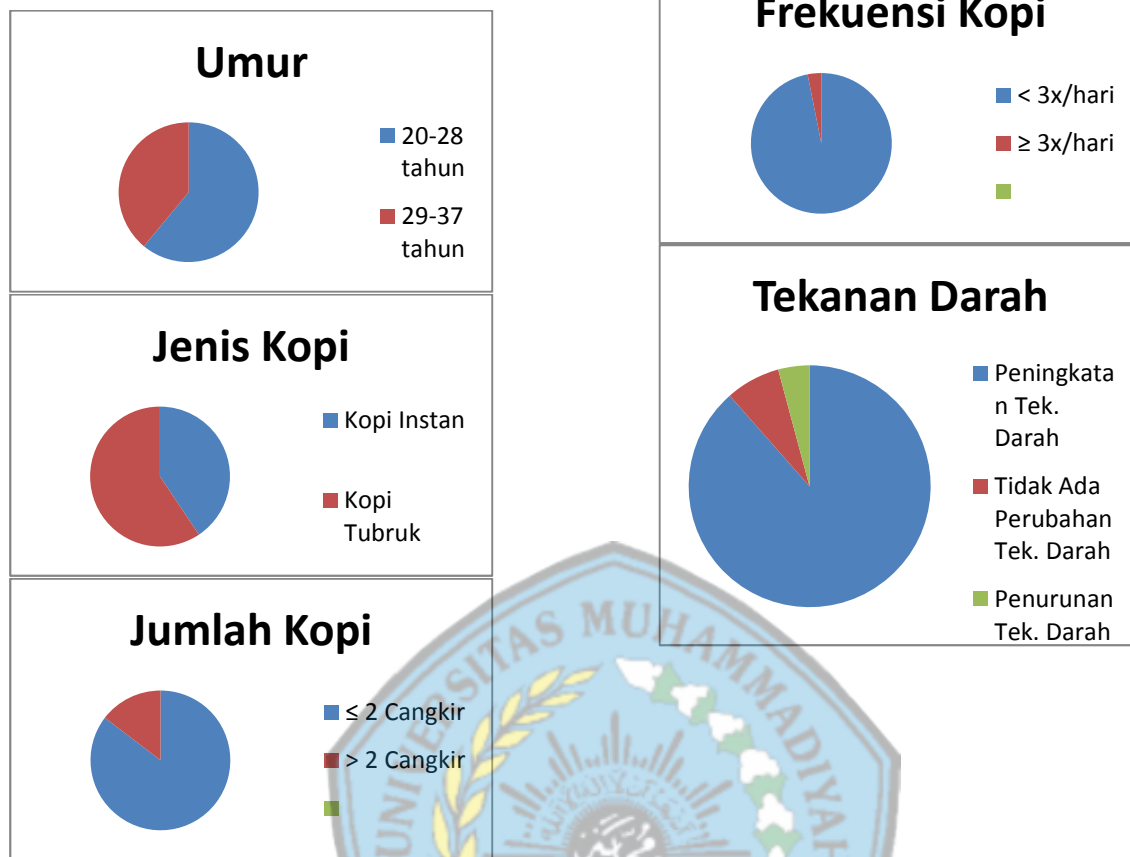
Dengan demikian peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian ini mengingat makin marak bermunculan warung kopi di kota makassar dan untuk mengetahui lebih lanjut tentang peningkatan tekanan darah setelah megonsumsi kopi.

Tekanan darah adalah suatu usaha dari darah untuk melalui pembuluh darah (arteri). Arteri adalah pembuluh darah yang membawa darah dari jantung keseluruh tubuh. Tekanan darah terukur sebagai sistolik dan diastolik, yang mana nilai normalnya adalah kurang dari sama dengan 120/80 mmHg (millimeter air raksa). [7]

METODE

Penelitian ini dilakukan di Warkop Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan pada laki – laki usia 20-40 tahun yang akan di ukur tekanan darah, untuk mengetahui pengaruh konsumsi kopi terhadap peningkatan tekanan darah. Populasi penelitian ini adalah pengunjung Warkop di Kota Makassar, yaitu sebanyak 96 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Purposive sampling.*

Pengolahan data statistik disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Pengaruh Jenis Kopi terhadap Peningkatan Tekanan Darah

Jenis Kopi	Tekanan Darah						Total		P
	Penurunan TD		Peningkatan TD		Tidak Ada Perubahan TD				
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	
Kopi Instan	1	25	35	41	3	43	39	41	1.000
Kopi Tubruk/Hitam	3	75	50	59	4	57	57	59	
Total	4	100	85	100	7	100	96	100	

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 2 Pengaruh Jumlah Kopi terhadap Peningkatan Tekanan Darah

Jumlah Kopi	Tekanan Darah						Total		P
	Penurunan TD		Peningkatan TD		Tidak Ada Perubahan TD				
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	
< 2 Cangkir	2	50	73	86	7	100	82	85	1.000
> 2 Cangkir	2	50	12	14	0	0	14	15	
Total	4	100	85	100	7	100	96	100	

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 3 Pengaruh Frekuensi Kopi terhadap Peningkatan Tekanan Darah

Frekuensi Kopi	Tekanan Darah						Total		P
	Penurunan TD		Peningkatan TD		Tidak Ada Perubahan TD				
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	
< 3x/ Hari	4	100	82	96	7	100	93	97	1.000
> 3x/ Hari	0	0	3	4	0	0	3	3	
Total	4	100	85	100	7	100	96	100	

Pengaruh Jenis Kopi terhadap peningkatan tekanan darah

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh konsumsi kopi terhadap peningkatan tekanan darah dalam penelitian ini disimpulkan tidak terdapat adanya pengaruh antara jenis kopi terhadap peningkatan tekanan darah. Metode penelitian yang digunakan observational analitik dengan pendekatan *cross-sectional* dimana jumlah sampel sebanyak 96 orang pada usia 20-40 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada *Journal of Nutrition Collage* 2012, meneliti faktor risiko hipertensi ditinjau dari kebiasaan minum kopi. Metode penelitian observasional menggunakan desain *case control*, dengan jumlah sampel 47 orang (kasus) dan 47 orang (kontrol) usia 45-65 tahun. Hasil penelitian jenis kopi terhadap tekanan darah secara statistik tidak bermakna. Hal ini sesuai dengan teori yang mengungkapkan bahwa kekentalan kopi (kopi hitam/tubruk) tidak bermakna sebagai faktor risiko hipertensi. Semakin kental kopi, maka kandungan kefein semakin tinggi. Kafein memiliki sifat diuretik pada ginjal sehingga meningkatkan ekskresi urin. Sifat diuretik ini mampu menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan ekskresi air dan natrium. [4]

Pengaruh Jumlah Kopi Terhadap Peningkatan Tekanan Darah

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa pengaruh konsumsi kopi terhadap peningkatan tekanan darah dalam penelitian ini disimpulkan tidak terdapat adanya pengaruh antara jumlah kopi terhadap peningkatan tekanan darah.

Didukung pula oleh penelitian Andi Nabila M, Evi Kurniawaty mengenai pengaruh kopi terhadap hipertensi, mengemukakan bahwa subjek yang memiliki kebiasaan minum kopi >3 cangkir per hari dapat mentoleransi efek kafein pada kopi, sehingga tidak berefek meningkatkan tekanan darah. Tubuh memiliki regulasi hormon kompleks yang bertugas menjaga tekanan darah yang dapat menyebabkan toleransi tubuh terhadap paparan kafein pada kopi secara humoral dan hemodinamik, ketika paparan kafein itu terjadi secara terus menerus. Selain memiliki kandungan yang bersifat meningkatkan tekanan darah, kopi mengandung substansi yang bersifat menurunkan tekanan darah yaitu polifenol dan kalium. Kopi yang dikonsumsi subjek merupakan kopi instan.[7]

Pengaruh Frekuensi Minum Kopi Terhadap Peningkatan Tekanan Darah

Dalam penelitian ini pengaruh konsumsi kopi terhadap peningkatan tekanan

darah dalam penelitian ini disimpulkan tidak terdapat adanya pengaruh antara frekuensi konsumsi kopi terhadap peningkatan tekanan darah. Hal ini diduga karena adanya toleransi tubuh terhadap konsumsi kopi atau kafein secara berulang.

Sejalan dengan penelitian Tri Wahyuni 2013, meneliti hubungan konsumsi kopi dengan tekanan darah. Metode Penelitian menggunakan desain *case control,* dengan jumlah sampel 80 orang (kasus) dan 80 orang (kontrol) usia 30-49 tahun. Mengonsumsi kopi lebih dari 7 cangkir/minggu atau dapat diasumsikan 1 cangkir/hari merupakan salah satu faktor protektif terhadap kejadian hipertensi. Penelitian ini hanya meneliti frekuensi minum kopi dimana hasilnya secara statistik tidak bermakna[8]

Beberapa ayat di bawah ini menuntut ummat manusia agar tidak berlebihan dalam segala hal, utamanya dalam pandangan kesehatan terdapat beberapa yang harus diperhatikan. Q.S. al-Maidah/05:87 Ayat-ayat tentang melampaui batas.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تُحَرِّمُوا۟ طَيِّبَٰتِ مَآ أَحَلَّ ٱللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوٓا۟ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْمُعْتَدِينَ ٨٧

Terjemahnya : Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. (Departemen Agama al-Quran dan Terjemahnya)

Walaupun dalam al-Quran tidak disebutkan mengenai kopi, tetapi Allah menghalalkan kopi, sebab efek kopi itu sendiri tidak berdampak negatif. Hanya campuran gula dan krimer yang dapat membuat kopi secara tidak langsung berdampak negatif, tetapi bukan kopi yang membuat dampak negatif, akan tatapi gula dan krimernya.

Pengaruh jenis kopi, jumlah kopi, dan frekuensi minum kopi terhadap peningkatan tekanan darah didapatkan hasil secara statistik tidak bermakna. Walaupun secara statistik tidak ada pengaruh konsumsi kopi terhadap peningkatan tekanan darah, tetapi dalam Q.S. al-Maidah/05:87 dikatakan tidak boleh berlebih lebihan. Meskipun tidak terdapat pengaruh, Allah swt menegaskan kita sebagai umatnya tidak boleh berlebih-lebihan.

Masyarakat agar tidak mengonsumsi kopi secara berlebihan, dimana kadar tinggi kafein > 400 mg/hari dan konsumsi kopi berbahaya 6000 mg/hari. Peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian ini lebih lanjut terkait pengaruh konsumsi kopi terhadap peningkatan tekanan, terutama tentang faktor genetik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hasrullah. 2012. *Eksistensi Usaha Kafe Di Kota Makassar*. Makassar : Universitas Hasanuddin Makassar.

2. Ernita. 2012. *Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Di Kota Lhokseumawe Provinsi Nanggro Aceh Darussalam*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada.

3. Roesita S, Djusena, Meilinah H. 2012. *Perbandingan Efek Seduhan Kopi Robusta (Coffea canephora) dan Kopi Arabica (Coffea arabica) terhadap Tekanan Darah Wanita Dewasa*. Vol.11. No.2 :110-116. Bandung: JKM.

4. Ayu, M dan Rosa, L. 2012. Vol.1 No.1. *Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau Dari*

Kebiasaan Minum Kopi. Semarang : Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Journal of Nutrition College.

5. Siswoputranto PS. 1992. *Kopi Internasional dan Indonesia.* Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

6. Hardinsyah. 2009. *Polifenol dan Kopi Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan.* Sambutan Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia Pada Pembukaan Diskusi Ilmiah Polifenol Dan Kopi Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan. Jakarta: Four Seasons Hotel.

7. Andi Nabila M, Evi Kurniawaty. 2016. Pengaruh Kopi Terhadap Hipertensi.Semarang:UniversitasDipenogoro,http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/140/jtptunimus-gdl-upiksetyan-6984-3-babii.pdf (diakses pada tanggal 30 agustus 2017).

8. TRI W. 2013. *Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah.* Bogor : Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.